

我这一年健康路

□文敏

又熬过了一个冬天,回想过去的这一年,我不由很想给自己的健康做个年终总结。

去年3月份的时候,女儿不停地叮嘱我及时去体检,她为我联系好了医院。体检完毕,最让我欣慰的是:我一向偏高的血压居然正常了!

六年前,我还在家乡上班的时候,女儿就经常给我打电话,要我别忘记去医院做体检。女儿是学医的,在这方面很重视。我被她催烦了,只好照办,没想到查出来我的血压有点儿偏高。听说到了我这个年纪,血压一旦高了就降不下来,最多可以保持不往上升。为了稳定血压,我注意从两个方面调理自己:一是适当锻炼,二是科学安排饮食。

我本来就爱好锻炼,身体有了问题就更加重视了。我每日早起,去户外锻炼一小时。中午和晚上,只要有时间,我就会活动活动。

后来,我又找了些事情做,离开了

老家外出,但继续保持早晚锻炼的习惯,牢记饮食注意事项。我过去除了三餐一般不吃别的东西,现在却特别喜欢吃香蕉,因为香蕉可以降低血压。老伴儿一日三餐为我调理饮食;女儿动不动买些降压食品送过来;儿子周末休息,总要带一挂香蕉回家,还检查:“老爸,你今天吃香蕉了吗?”

为了方便我了解自己的血压,女儿专门给我买了一个血压测量仪。老伴学会了使用,两三天给我测量一次。在全家的严密监控下,我再也没有过血压偏高的现象。

女儿休息时带我去医院体检,医生建议让我做个餐后2小时血糖测量,结果发现数字有点儿偏高。之后几周测量下来的数字都是偏高。

于是我继续坚持锻炼,控制饮食,并且每周去一家药店测血糖。我是那家店的会员,每周可以免费测一次血糖。终于在去年5月的一天,做完餐后2小时的血糖测量,药师高兴地对

我说:“恭喜,你的血糖很正常!”之后每次测量都很正常。

去年10月份,我去了医院心血管内科,女儿早就给我挂了一位专家的号。那熟悉的笑容、和蔼可亲的面孔出现在眼前,我认出前一年就是这位专家给我装的血管支架。他不但医术高超,医德也很高尚,这是我们在做手术之前就打听到的。经他复诊并安排我进行了各项检查。结果出来了,他仔细查看、思考后告诉我:“情况很好,你所服的药可以减半了。”

这个消息让我好高兴!因为,我身边熟悉的朋友,往往支架安了一个后,就会再装第二个、第三个。没想到,我却可以减药了!

盘点这一年,我的身体各项指标都变得越来越健康,这样的变化离不开老伴和女儿、儿子的关爱,也离不开自己的高度自律。

未来的日子里,我还要坚持追求健康之路,为自己加油!

家暖心暖

□陈娟

春节已过去了好些天,可是,节前节后的好些事,一直在我脑海里萦回,挥之不去。

去年12月底,根据天气预报,通城气温要跌至零下6摄氏度。我们新桥苑社区的马莉主任就打来电话,叮嘱说马上寒潮来袭,注意保暖,不要外出;又让我有什么需要尽管说。这份牵挂,怎不让我这个子女不住在身边的独居老人感动万分!

当月26日这天上午,崇川区居家养老平台的工作人员上门为我检查水电和煤气管线,过程仔细认真,看得我这个高龄老人产生了一种安全感,心里感到暖暖的。

寒潮真的来袭了,气温跌至零下6摄氏度。那天上午,我的老朋友——两位志愿者马美英、冯志兰和凝新邻里支部书记明玉华一起来到了我家,怕我因为年高,天冷畏寒出不了门,特地为我带来了新鲜蔬菜。明书记还亲自下厨,为我做了热气腾腾的黄豆香菇炒笋丝,又问我是否合口味。我尝了几口,鲜酥入味,真是好极了!外面天寒地冻,家里面温暖如春,她们的到来,感动得我不知说什么好。

春节前,马美英、冯志兰、陈荣华和明玉华书记又上门慰问,所不同的是她们的后面还跟了四位小朋友,他们分别是:志愿者冯志兰的外孙女孙凡恬、陈荣华的孙女徐子轩以及明书记的外孙女谢沁妤、薛小龙的孙子许灏邦。这些活泼可爱的中小学生在随同奶奶、外婆顶风冒雨而来,把我小小的客厅挤得满满的。志愿者们整理的整理、装饰的装饰,把我的小居室布置得喜气洋洋。小志愿者们叽叽喳喳着,在我的房门上贴上金光闪闪的大福字、大门上贴了红彤彤的春联,给我家里添了许多生机与活力。这些孩子在家中都是“小太阳”,总是爷爷奶奶、爸爸妈妈围绕他们转,现在他们却为我这个白发老人送福送暖,我真是别有一番滋味在心头。

2月15日是元宵节,上午我们新桥苑社区新上任的曹建兵书记在明玉华和志愿者马美英、冯志兰、杨国群的陪同下,来到我家。大家还为我带来了一盒志愿者们刚刚包好的元宵,实在让我感动。在这春寒料峭的元宵节,我一个独居老人能吃到这么多人送来的元宵,心里别提多暖多甜!

尊老爱老,蔚然成风。在这些天寒地冻的日子里,社会上还有这么多人真诚地关心我们这些老人,我感到非常幸福!

八旬老人 关心廉政

□季永健

近日,在通州区兴仁镇酒店社区党群服务中心,南通非物质文化遗产——南通剪纸传承人、八旬老人朱树云将自己创作的廉政作品《亮节》《荷香》赠送给社区干部,希望社区干部当好廉政勤政的表率。社区干部表示:“这是鼓励,更是鞭策。”



难解父亲的孤单

□张水凤

自从奶奶离世后,父亲像变了个人似的,每天都会和我视频聊天,一改大男子主义作风,说的大多是家常小事,还会嘘寒问暖。

对于父亲的改变,我心知肚明:他是太孤单寂寞了。弟弟一家在外谋生,我已出嫁,母亲和奶奶相继过世。偌大的家,只剩父亲一人生活。他像一个战士一样,守护着他的房屋田地。尽管父亲早出晚归侍弄田地、养猪养鸡,可我知道他内心空虚。之前还有奶奶陪着他,可如今,奶奶长眠地下,父亲伤心不已,不过强装欢笑,怕我和弟弟担心。

以前奶奶和父亲就像好友那样无所不谈。而今,再也没有人会打电话要父亲早点回去吃饭,三位姑

妈回娘家的次数也逐渐减少……父亲,真的逐渐变为“孤军一人”。

夜晚,父亲只能看看电视,看着看着就睡着了。其实,农村有很多这样的独居老人,有些人是住不惯城里的高楼大厦;有些人是经济条件有限,认为在农村生活可以为儿女省一笔开支。然而,独居的老人如果突发疾病,子女又没有及时赶回来,后果很严重。

譬如某年端午节的前几天,奶奶去一位姑妈家小住了,弟弟和妈妈在外打工,父亲突发心绞痛,大汗淋漓、胸痛不已。最后是邻居及时发现,通知了叔叔。赶过来的叔叔将父亲扶上床休息,吃了相应药物,才暂时缓解胸痛。我赶到后急送父亲就医,病情得

到遏制。但这心绞痛居然让没住过医院的父亲一夜间憔悴了许多,新增不少白发。

一天上午,孤单的父亲给我来电话:“虽说刚过完年没多久,你们有时间还是要回来,我很想你们……”每次想到这话,我都掩面大哭。是啊,父母在家就在。如今,形单影只的父亲是我最牵挂的人。父亲用全部的爱为我们撑起一片天空,而今,我却难以给予父亲更多安慰……我暗暗决定,以后有机会就尽可能地陪伴父亲。

听人说就怕“树欲静而风不止,子欲养而亲不待”。人生,像一列单程车,只会向前开,不会倒过来开。珍惜相互的缘分,在父母健在的时候,多陪伴他们做想做的事。

晚晴周刊投稿邮箱:
jhwb1000@163.com